



11월 보건소식

발행인 : 교 장 박헌구
지도인 : 교 감 양민자
편 집 : 보건교사 최윤희
발행일 : 2019. 11.1

눈의 날 (11월 11일)

“11월 11일”은 눈의 날입니다. 눈은 뇌의 일부라고 할 정도로 중요한 부분이지만 전자기기의 발달과 정보량의 증가로 인해 우리 눈은 늘 피곤합니다. 힘든 우리 눈을 위해 평소 눈 건강 수칙을 지키는 것이 중요합니다!

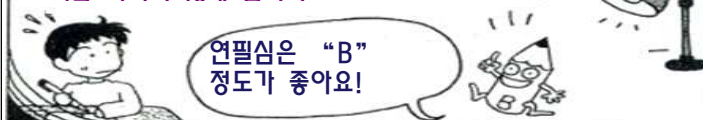
1. TV나 컴퓨터를 볼 때

시선은 약간 아래, 거리는
TV는 2m, 컴퓨터는 40cm

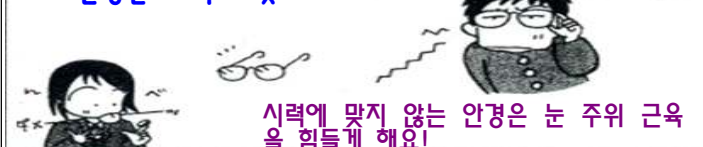


2. 공부할 때 조명은

공부할 때는 손 그림자가
책에 가리지 않게 합니다



3. 안경은 시력에 맞게



4. 충분한 휴식을

정보의 85%가 눈을 통해
들어오므로 눈은 늘 피로합니다.



장염 예방법

- 음식, 식수 위생관리가 기본, 청결한 주거환경도 필수
- 음식은 반드시 끓여서 먹기
- 남은 음식은 오래 보관하지 않기

*** 장염 생활 관리 ***

1. 충분한 수분 섭취
2. 음식 섭취주의 - 기름진 음식, 자극적인 음식, 장염일 때 유제품류 (우유, 치즈 등)는 피하세요
3. 적당한 식사- 설사를 하더라도 적당한 식사를 하는 것이 좋아요
4. 과식금지, 조금씩 자주 섭취
5. 차가운 복부를 따뜻하게
6. 배나 등을 가볍게 마사지- 가볍게 어루만지면서 5분정도 마사지 해주세요

응급처치방법

+ 코피가 났을 때



더 알아보기

- ▶ 목을 뒤로 젖히지 않기
- ▶ 목으로 피가 넘어가면 삼키지 말고 뱉기

+ 이가 부러졌을 때



더 알아보기

- ▶ 부러진 조각 찾아서 빨리 치과 가기
- ▶ 부러진 이 조각에 흙이 묻었다고 묻질려서 씻지 않기

+ 벌에 쏘였을 때



더 알아보기

- ▶ 벌집을 건드리지 않기
- ▶ 벌이 있을 때 낮은 상태로 엎드리기

실내 환기의 중요성

- 겨울철에 알맞은 최적 습도 40~50%, 최적온도 22℃를 유지하여 호흡기질환을 예방합니다.
- 자연적으로 습도를 올리는 방법**
 - ❖ 잎이 큰 관엽수 화분이나 수초를 키운다.
 - ❖ 작은 어항을 비치한다.
 - ❖ 삶은 젖은 수건을 집안에 널어놓는다.
 - ❖ 수시로 물을 마신다.(피부나 기관지에 수분공급)
- 교실 환기**

사람들이 많이 모여 있는 장소에서 문을 닫아 놓으면 실내공기가 오염되고 산소는 줄어들게 됩니다. 여기에 두꺼운 옷의 먼지와 오염물질이 쌓여서 감기에 걸리기 쉬워집니다.

 - ❖ 날씨가 춥더라도 쉬는 시간에는 **교실 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔줍니다.** 단, 실외 미세먼지 농도가 높은 날에는 창문을 열어두지 않도록 합니다.

운동의 좋은점



에너지음료 복용금지

요즘 청소년 사이에서 시험기간에 잠이 안 오는 각성효과를 위해 에너지음료를 마시는 경우가 늘고 있다고 합니다.



에너지 음료는 피로회복에 탁월한 효과가 있다고 광고하고 있지만, 함량을 살펴보면 **카페인**이 박카스의 두배, 캔커피 보다 많이 들어있는 **고카페인 음료로, 열압 상승, 심박동 상승, 불면증 등을 유발할 수 있습니다.**

에너지음료, 학생은 절대 마시지 말아야겠습니다.

성폭력예방-이럴때는

어른이 부탁을 하는데 어떻게 해야 할까요?
부모님이 어른에게 예의바르게 행동하라고 하셨는데 어떻게 하죠?

“차에 짐을 실어야 하는데 좀 도와 줄래?”
“너 이 동네 사니? 길 좀 가르쳐 줄래?”
“아저씨가 글을 모르는데 글을 좀 써 줄래?”



이럴 때에는요~

“엄마 허락 없이는 안태워!”
“저는 아직 어리니 어른들께 부탁 해 주세요요.”
라고 말하고 얼른 그 자리를 떠나세요!

